

## **Abstrakt**

- Název:** Vybrané respirační parametry a respirační trénink u hráček tenisu
- Cíle:** Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit a porovnat respirační parametry u dvojčat s normami populace a elitními hráčkami jak v laboratorních, tak i terénních podmínkách. Dalším cílem bylo porovnat laboratorní a terénní měření a vytvořit respirační trénink pro hráčky.
- Metody:** Použili jsme metodu analýzy, metodu komparace a metodu rozhovoru. Metodu analýzy jsme aplikovali při zjišťování respiračních hodnot hráček a komparace s populační normou a elitními hráčkami. Dále jsme použili metodu strukturovaného rozhovoru pro zjištění subjektivních pocitů hráček během tréninku s přístrojem POWERbreathe.
- Výsledky:** Zjistili jsme, že hráčky mají respirační hodnoty průměrné oproti populační normě a nižší oproti elitním hráčkám. Laboratorní a terénní měření nám ukázalo rozdílné výsledky parametru VO<sub>2</sub>max. Dále jsme zjistili, že trénink s přístrojem POWERbreathe pro hráčku N, které byl zvyšován odpor, měl subjektivně pozitivní účinek při dýchání.
- Klíčová slova:** dvojčata, respirace, trénink, tenis